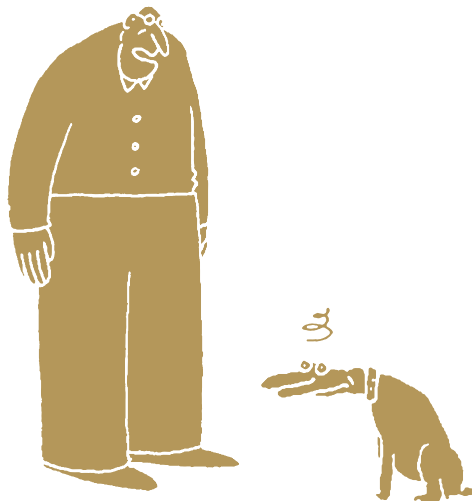



Alcohol. Bekijk het eens nuchter.



**dedruglijn**
078 15 10 20
www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Met dank aan Tomas Van Reybrouck, CAT Gent
V.U.: Frieda Matthys | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.






VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

# INTRO

Waarom drinkt mijn partner? Kan ik mijn partner helpen? Wat doet alcohol met mijn relatie? Waarom voel ik mij schuldig? Wat moet ik de kinderen vertellen? Wat kan ik doen als mijn partner agressief is? Is het beter om hulp te zoeken, of lossen we best zelf onze problemen op? Kan je echt genezen van een alcoholprobleem?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor partners', een brochure voor alle mensen die partner zijn van een probleemdrinker. Op de volgende pagina's vind je niet alleen antwoorden op belangrijke vragen, maar ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als volwassene mee kan omgaan. Er zijn boodschappen voor vrouwen, mannen, werknemers, sporters en partners van probleemdrinkers.

## MEER INFORMATIE

De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Anoniem en objectief.
Bel 078 15 10 20 - ma-vr, 10 u. tot 20 u.
Een gesprek via Skype — ma-vr, 18 u. tot 20 u.
Mail via www.druglijn.be.



## MIJN PARTNER DRINKT · EN IK VERDRINK!

België telt ongeveer 500 000 probleemdrinkers. Veel van deze mensen hebben een partner. Ben jij een van die partners, dan worstel je waarschijnlijk zelf dagelijks met problemen die voortkomen uit het alcoholgebruik van je partner:

• Je bent bezorgd •
Je ziet het gedrag, de gevoelens, zelfs het lichaam van je partner veranderen in negatieve zin en dit baart je zorgen.

• Je voelt je wanhopig en machteloos •
Je ondervindt dat jouw invloed op het gedrag van je partner maar heel klein is. Allerlei pogingen om je partner te helpen, leiden zelden tot succes en maken de situatie soms alleen maar erger.

• Je wordt kwaad •
Je ervaart dat de drank voor de zoveelste keer 'voor gaat' op jezelf als partner, op je kinderen, op dingen die jij belangrijk vindt. Je stelt tot je grote frustratie vast dat je partner opnieuw gaat drinken, ondanks al die beloftes dat nooit meer te doen.

• Je voelt je beschaamd •
Je herkent je partner niet meer. Je schaamt je voor zijn of haar uiterlijk, gedrag, manier van leven. Je gaat afstand bewaren, jezelf in bescherming nemen.

• Je begint aan jezelf te twijfelen •
Je partner slingert je verwijten naar het hoofd. Zijn die terecht?

• Je voelt je schuldig •
' Wat heb ik mis gedaan?, Ligt het aan mij?, Draag ik mee schuld?' 'Had ik dit moeten zien aankomen?', 'Had ik niet meer kunnen doen?'.

Al deze gevoelens zijn heel normaal. Deze brochure geeft je de nodige informatie om je eigen gevoelens beter te begrijpen.

Je kan er ook over spreken met je huisarts, een andere hulpverlener of je kan iemand uit je omgeving in vertrouwen nemen of de Druglijn bellen (078 15 10 20). Er bestaat ook een zelfhulpboekje: 'Als je partner drinkt...'
Meer info: www.druglijn.be/aandeslag

# VRAGEN

## 1. WANNEER MOET IK MIJ VRAGEN STELLEN BIJ HET ALCOHOLGEBRUIK VAN MIJN PARTNER?

Ja / Nee ‖ Besteedt je partner een groot deel van de tijd aan drinken of dronken worden?

Ja / Nee ‖ Heeft je partner steeds meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken?

Ja / Nee ‖ Heeft je partner soms last van trillen, zweten of angstgevoelens?

Ja / Nee ‖ Probeert je partner tevergeefs het alcoholgebruik onder controle te krijgen?

Ja / Nee ‖ Heeft het drinken een negatieve invloed op het werk of het sociale leven van je partner?

Ja / Nee ‖ Heeft het drinken een negatieve invloed op de geestelijke of lichamelijke gezondheid van je partner?

***Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij het alcoholgebruik van je partner.***





## 2. HOEVEEL IS TE VEEL?



Mannen = 6 glazen of meer per dag.
Vrouwen = 4 glazen of meer per dag.



Voor wie van alcohol wil genieten en tegelijk gezond wil blijven, is maat houden de regel. Er bestaat een regel van drie die, heel algemeen, aanvaardbare drinkgrenzen aangeeft:

- Drink gemiddeld niet meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week.
- Drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer.
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen) *

Vrouwen zijn gevoeliger voor alcohol. Dat komt omdat hun lichaam een hoger vetgehalte heeft dan dat van mannen. Vrouwen hebben daardoor minder lichaamsvocht, en dat verhoogt de concentratie alcohol in hun lichaam. Vrouwen zijn dus sneller onder invloed en bereiken vlugger de grens van teveel.

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon. Zo speelt het gewicht bijvoorbeeld een grote rol. Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoedstoestand, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er omstandigheden (ziekte, voor een sollicitatiegesprek, in het verkeer, tijdens het sporten, ...) waarin alcohol beter gemeden wordt.

Wil je weten hoeveel je partner drinkt, houd er dan rekening mee dat jij niet altijd ziet wanneer je partner drinkt. Wie van alcohol afhankelijk is, drinkt heel dikwijls in het geniep. Drinkers geven immers niet graag hun zwakke plek toe en zijn bang 'op het droge' gezet te worden. Ze vermijden dan ook liefst iedere confrontatie met hun eigen drinkgedrag.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.



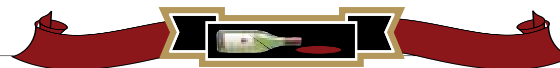
## 3. IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?

Er is een groot verschil tussen af en toe een glas en, om het scherp te stellen, jarenlang dagelijks meerdere glazen drinken. Af en toe een glas: dat is lekker, je ontspant ervan, het kan voor een prettige sfeer zorgen, ...
Jarenlang te veel drinken maakt dat je moeilijker nieuwe situaties verwerkt. Je wordt minder productief en creatief, je denkt langzamer, je geheugen neemt af, elk probleem wordt onoverkomelijk. Dat veel alcohol drinken slecht is voor je gezondheid, spreekt vanzelf.
Zelfs af en toe te veel drinken is niet zonder risico. Nu en dan eens stevig doorzakken is vooral een veiligheidsprobleem (verkeersongevallen, ongelukken thuis of op het werk), maar geeft ook functioneringsproblemen (verkeerde beslissingen, ruzie, agressie, vandalisme) en het is ook niet goed voor je imago. Als je partner regelmatig te veel drinkt, dan kan dit erop wijzen dat hij of zij afhankelijk (aan het worden) is van alcohol.

## 4. WAT DOET TE VEEL ALCOHOL MET EEN LICHAAM?

Alcohol werkt in het lichaam als een giftige stof. Op den duur kan dat gif de organen beschadigen. Vooral de maag, de lever, het hart en de hersenen krijgen het zwaar te verduren. Zo kunnen maagontstekingen, levercirrose, hoge bloeddruk en hartritmestoornissen ontstaan. Erectiestoornissen en/of vruchtbaarheidsproblemen kunnen voorkomen. Alcoholmisbruik kan ook kanker aan mond, keel, slokdarm, lever en dikke darm veroorzaken. En voor vrouwen zou er ook een verhoogde kans op borstkanker bestaan, al vanaf meer dan 2 glazen alcohol per dag.





## 5. KAN ALCOHOL IEMANDS GEDRAG VERANDEREN?

Hoe bekend klinkt de volgende zin: 'Mijn partner is best aangenaam, maar als hij/zij gedronken heeft, herken ik hem/haar niet meer.'
Alcohol beïnvloedt gedrag en emoties. Wie onder invloed is, zegt of doet vaak dingen die hij of zij in nuchtere toestand niet zou zeggen of doen. Op den duur wordt het drankgebruik dikwijls ontkend of geminimaliseerd. Bij overmatig en langdurig gebruik kan je partner tekenen vertonen van depressie, jaloersheid, prikkelbaarheid en zelfs hallucinaties. Geen wonder dat het lijkt alsof alcohol een ander mens maakt van je partner. Dat is ook zo.

## 6. WAAROM DRINKT MIJN PARTNER?

Mensen die problemen hebben door hun alcoholgebruik geven hiervoor dikwijls redenen die niets te maken hebben met de werkelijkheid. Klassiek is de uitspraak: 'Wie zou niet drinken met iemand als jij!?' Zo'n uitspraak is natuurlijk erg kwetsend, en het geeft veel partners een schuldgevoel, maar dat betekent niet dat de drinker gelijk heeft.

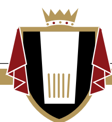
Mensen kunnen een drankprobleem ontwikkelen om verschillende redenen:

- als reactie op een groot verdriet of een serieuze tegenvaller;
- als resultaat van een langzaam gewenningsproces: het begint met een glaasje na het werk, om wat te ontspannen, dan worden het er 2, en op den duur zijn er steeds meer glazen nodig om hetzelfde effect te bereiken;
- door stress of een gevoel van mislukking;
- omdat alcohol 'er gewoon bijhoort' op de werkplek of in de sportclub;
- omdat vader of moeder drinkt: kinderen kunnen op dezelfde manier gaan drinken omdat ze erfelijk belast zijn of omdat ze denken dat wat ze zien normaal is.

Het kan nuttig zijn om samen - met je huisarts, met een andere hulpverlener, … - na te gaan wat de echte oorzaken zijn van het drinkgedrag van je partner.

### WAAROM HEB IK HET NIET ZIEN AANKOMEN?

**Een alcoholprobleem krijg je niet van vandaag op morgen. Het is een langzaam proces dat in het begin niet opvalt. Tenslotte is alcohol voor de meeste mensen heel gewoon, iets dat deel uitmaakt van het dagelijkse leven. Het is dan ook moeilijk te zien wanneer normaal drinken overgaat in problematisch drinken, vooral omdat jij er niet altijd bij bent wanneer je partner drinkt … Je mag jezelf zeker niet verwijten dat je er iets aan had kunnen doen. Daarmee overschat je je eigen mogelijkheden.**



## 7. WAAROM STOPT HIJ/ZIJ NIET GEWOON?

Ermee beginnen gaat vanzelf. Stoppen is een ander paar mouwen. Alcohol is een drug. Wie te veel drinkt, kan er afhankelijk van worden. Dikwijls heeft de drinker zelf geen besef van de problemen die hij of zij veroorzaakt, of ze worden ontkend. En de redenen waarom iemand drinkt, verdwijnen niet van de ene dag op de andere.

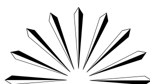
Wie langdurig en veel alcohol drinkt, heeft steeds grotere hoeveelheden nodig om hetzelfde effect te krijgen – en zal ook psychisch en lichamelijk afhankelijk worden.
Houd er ook rekening mee dat 'zomaar stoppen' levensgevaarlijk kan zijn voor iemand die lichamelijk afhankelijk is. Professionele begeleiding is hier dan ook geen overbodige luxe.

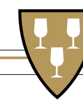
## 8. MIJN PARTNER HEEFT BESLIST TE STOPPEN, MAAR HERVALT ALTIJD! HOE KOMT DAT?

Wie uiteindelijk beslist om te stoppen, kan last krijgen van ontwenningsverschijnselen zoals angst, onrust, beven, zweten, slapeloosheid, … De drang om alcohol te blijven gebruiken, blijft bestaan. Wie hieraan toegeeft en opnieuw begint te drinken, ervaart onmiddellijk de voordelen daarvan. De nadelen komen pas achteraf. Of zoals men zegt: de kater komt later …

Stoppen met drinken, en droog blijven, betekent je gedrag (en soms zelfs je leven!) veranderen. En gedrag veranderen is moeilijk. Er is een groot verschil tussen willen en kunnen, tussen zeggen en doen. Probeer zelf eens afstand te doen, bijvoorbeeld van je gebruikelijke kopje koffie bij het ontbijt, of probeer eens een week lang geen tv te kijken of radio te luisteren – het is minder makkelijk dan het lijkt. Hervallen hoort bij elk leerproces: niemand leert fietsen zonder te vallen …

Wie stopt met drinken, heeft het dus vaak moeilijk en kan alle hulp goed gebruiken.





## 9. HOE KAN IK MIJN PARTNER HELPEN?

Jijzélf kunt het probleem niet oplossen, maar je kunt je partner wel proberen te helpen.
Het is erg belangrijk dat je te weten komt welke inspanningen een positief effect hebben, en welke niet. De tips vragen 10, 11, 12, en 13 helpen je op weg. Natuurlijk is geen enkele tip een verplichting. Bekijk wat het best bij jouw situatie en mogelijkheden past.

## 10. WAT KAN IK DOEN ALS MIJN PARTNER DE PROBLEMEN NIET ZIET?

- Toon je ongenoegen.
- Stel je grenzen.
- Laat je niets wijsmaken.
- Laat merken dat je openstaat voor een gesprek.
- Zorg ervoor dat het gesprek niet ontaardt in een strijd om het gelijk.
- Veroordeel het gedrag van je partner, niet zijn persoon.

Wordt de situatie onhoudbaar en je onmachtsgevoel te groot, zoek dan in eerste instantie ondersteuning voor jezelf. Neem iemand uit je familie- of vriendenkring in vertrouwen of zoek steun bij je huisarts.

## 11. WAT • KAN • IK • DOEN ALS MIJN PARTNER TWIJFELT?

- Maak (samen of apart) een lijst van de voor- en nadelen van het huidige drinkpatroon.
- Neem tijd om te luisteren.
- Probeer te reageren zonder vooroordelen.
- Stel een bezoek aan de huisarts voor.
- Geef ondersteuning als je partner overweegt om te minderen of te stoppen.

## Goed bedoeld - maar twee keer gevangen!

Goed bedoelde inspanningen om je partner te helpen, kunnen een omgekeerd effect hebben. Sommige drinkers beginnen er na een tijdje op te rekenen dat hun steun en toeverlaat altijd klaar staat, ... wat het voor hen makkelijker maakt om te blijven drinken.



## 12 Wat kan ik doen als mijn partner echt werkt aan het probleem?

- Ondersteun, moedig aan, geef je partner het gevoel dat hij of zij goed bezig is.
- Breng de communicatie opnieuw op gang: zoek hoe je weer naar elkaar kan luisteren en je elkaar weer kan begrijpen.
- Bedenk dat een drankprobleem niet op een dag opgelost is.
- Houd rekening met herval.
- Geef zoveel mogelijk informatie aan de begeleider, dokter of therapeut, als je partner in behandeling is. Geef ook informatie over jezelf, over je wensen en standpunten.
- Stimuleer gezonde voeding en een gezonde slaaphygiëne.
- Stimuleer contacten buitenshuis, werk, zinvolle activiteiten, ...

## 13 Wat kan ik doen als mijn partner 'hervalt'?

- Erken de gevoelens van verdriet, woede en teleurstelling bij jezelf.
- Val zelf niet in je oude reactiepatroon van redder, slachtoffer, vervolger, ...
- Probeer een terugval niet als negatief maar als een leerstap te beschouwen.
- Leer mee vooruit te denken en probeer situaties met hoge risico's op herval op voorhand mee in te schatten.
- Blijf je partner stimuleren om het opnieuw te proberen.



# Alcohol +

**Als je partner geneesmiddelen of andere drugs gebruikt, neemt hij of zij een groot risico. Die combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en ronduit gevaarlijk zijn.**



## 14. Wat moet ik tegen de kinderen zeggen?

Een alcoholprobleem legt een zware last op het gezin. De kinderen voelen dat aan en hebben er last van. Doen alsof er niets aan de hand is, lost niets op. Kinderen willen ernstig genomen worden. Praat er dus over. Ze moeten weten dat het niet hun schuld is, en dat zij het ook niet kunnen oplossen. De manier waarop je hen aanspreekt, hangt natuurlijk af van hun leeftijd. Haal info in huis (boekje uit de bibliotheek, brochure, ...), op maat van de kinderen. Zorg zoveel mogelijk voor veiligheid en rustmomenten. Probeer zoveel mogelijk jullie gewoontes te bewaren. En vergeet het allerbelangrijkste niet: een knipoog en een knuffel.

## 15. Krijgen mijn kinderen later ook problemen met alcohol?

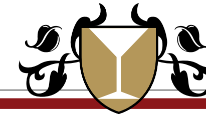
Je hoort wel eens zeggen dat kinderen van ouders met alcoholproblemen later zelf ook alcoholproblemen zullen krijgen. Dat is echter niet altijd zo. Wel behoren die kinderen tot een groep die daar gevoeliger voor is. Waarom? Kinderen kunnen zich ongelukkig of onzeker gaan voelen, als hun gezin onder spanning staat door alcohol. Daardoor kunnen ze, als ze opgroeien, zelf naar de fles grijpen. Kinderen die dagelijks geconfronteerd worden met alcohol, kunnen immers gaan denken dat alcohol heel gewoon is, en later die gewoonte overnemen. Daarnaast bestaat er ook een erfelijke aanleg voor alcoholproblemen.
Kinderen van probleemdrinkers zijn dus inderdaad kwetsbaarder, maar ze hoeven niet per se zelf een alcoholprobleem te krijgen.
Tip: Tracht goed in het oog te houden hoe je kind omgaat met alcohol en reageert op stress. Praat erover.





## 3 X NEEN!

**Neen: jij had het niet kunnen vermijden.**
**Neen: het is niet jouw schuld.**
**Neen: jij kan het probleem niet oplossen.**



## 16. HOE OVERLEEF IK EEN RELATIE WAARIN ALCOHOL EEN GROTE ROL SPEELT?

Partners van probleemdrinkers worstelen met heel wat gevoelens: bezorgdheid, wanhoop, machteloosheid, woede, schaamte en twijfels, schuldgevoelens, ... Ze hebben alles al geprobeerd, de toestand lijkt hopeloos. Dat is normaal. Maar het wil niet zeggen dat er geen hoop meer is.

Om het hoofd boven water te houden, is het belangrijk dat je een zekere afstand bewaart tegenover je partner en zijn of haar probleem. Dat wil niet zeggen dat je onverschillig bent. Het wil wel zeggen dat je eerst en vooral moet proberen om goed te zorgen voor jezelf:

- Leg de lat niet te hoog: het is niet zo dat jij het gedrag van je partner kunt sturen.
- Leg de fout niet altijd bij jezelf.
- Stop met zelfmedelijden.
- Kijk waartoe je nog in staat bent.
- Probeer stress de baas te blijven (zie ook vraag hieronder)

## 17. HOE ZORG IK GOED VOOR MEZELF?

De zorg voor anderen mag niet ten koste gaan van je eigen gezondheid. Iedereen heeft zijn grenzen. Ga je daar systematisch over, dan betaal je vroeg of laat de rekening. Voorbeelden van signalen zijn: hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, buikpijn, pijn in de borststreek, ...

- Slaap voldoende en eet gezond.
- Doe aan sport of zoek rust in de natuur.
- Maak tijd en ruimte voor jezelf (bijvoorbeeld een eigen kamer).
- Houd een dagboek bij.
- Blijf andere mensen zien.
- Zoek afleiding in je werk of hobby.

Vlugger gezegd dan gedaan? In moeilijke situaties is het inderdaad niet makkelijk om het hoofd boven water te houden. Probeer in elk geval die dingen uit die haalbaar zijn voor jou.



# 18. HOE GA IK OM MET GEWELD?

Dronkenschap brengt soms agressie mee. In de vorm van bedreigingen, vernederingen, het kapotmaken van dingen, slaan, schoppen, ... Soms kan je begrijpen waarom je partner gewelddadig wordt als hij of zij te veel gedronken heeft. Maar een goed excuus voor geweld bestaat niet. Tolereer het nooit.

En als er toch geweld in het spel is, dan kan je volgende voorzorgen overwegen:

- Noteer hulpnummers, bewaar ze op een makkelijk bereikbare plaats, stop ze in het geheugen van je gsm.
- Vertel de kinderen wat ze moeten doen bij geweld.
- Zoek op voorhand een veilige plaats waar je terecht kunt in geval van nood.
- Zorg voor een noodtas met wat kleren en toiletgerief.
- Zoek professionele hulp.
- Overweeg om klacht neer te leggen (proces-verbaal bijvoorbeeld).
- Overweeg de mogelijkheid je partner het huis te doen verlaten.
- Denk aan bescherming tegen ongewilde zwangerschap.




## HET GEVECHT OM HET STUUR

Een klassieke situatie: je gaat samen op stap, je partner raakt stevig beneveld, ...
en wil na afloop toch absoluut zelf achter het stuur zitten. Wat te doen?

Rijd nooit mee met iemand die gedronken heeft. Ga te voet. Maak gebruik van het openbaar vervoer.
Neem een taxi. Bel iemand (ouder, broer, zus, vriend...) die jullie kan komen halen.
Dreig desnoods met de politie. Het is geen leuk idee, maar in het ziekenhuis belanden is ook geen pretje.
Je kan ook - voor je eigen veiligheid - proberen op voorhand af te spreken dat jij Bob bent.
Al is dit geen excuus voor je partner om te mogen drinken.



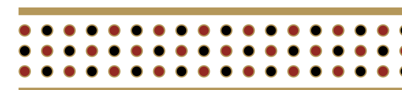
# FEITEN EN FABELS

### ALCOHOL IS GOED TEGEN DE DORST

**Fout. Alcohol stimuleert alleen de nieren, zodat er meer vocht wordt afgescheiden dan opgenomen. Bij te veel alcohol is de bekende nadorst daar het onmiddellijke gevolg van.**

### Alcohol helpt tegen stress

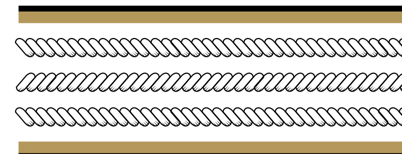
**Fout. Alcohol verdooft alleen tijdelijk, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. En bij regelmatig gebruik heb je steeds meer alcohol nodig. Wat dan weer de stress verhoogt.**



### Alcohol is een goede slaapmuts

**Fout. Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt vlugger wakker.**









## MEER WETEN OVER ALCOHOL & DRANKGEBRUIK ?

**www.boodschapineenfles.be**

Je vindt er ook een link naar

**www.druglijn.be/aandeslag**

**Hier kan je je kennis over alcohol testen. Of je kan samen met je partner de zelftest alcohol invullen. Bijvoorbeeld als jij je zorgen maakt over zijn of haar drankgebruik.**
**Bezorgd over het resultaat?**
**Neem dan contact op met je huisarts, een andere professionele hulpverlener of De DrugLijn.**

## GEDACHTEN OM JE AAN VAST TE HOUDEN

1. Er is niets verkeerd aan wat ik denk en voel.
2. Ik ben niet verantwoordelijk voor het drankprobleem van mijn partner.
3. Ik ben niet verantwoordelijk voor de oplossing van dit probleem.
4. Ik kan beslissen bij mijn partner te blijven of weg te gaan.
5. Ik heb het recht om ook voor mezelf te zorgen.
6. In geen geval moet ik geweld verdragen.
7. De kinderen hebben recht op informatie en veiligheid.
8. Ik beslis zelf wat ik tegen anderen zeg of niet zeg.
9. Het is niet omdat mijn partner is gestopt met drinken, dat daarmee alle problemen zijn opgelost.
10. Ik heb recht op hulp en steun van anderen.

## Hulp nodig?

Wie al geruime tijd afhankelijk is van alcohol, en zich voorgenomen heeft daar iets aan te doen, stopt best niet alleen. Dat wil niet zeggen dat je partner moet worden opgenomen in een ziekenhuis of gespecialiseerde instelling.

In Vlaanderen vind je verschillende vormen van hulp: wil je weten welke hulpverlening het best bij jullie past, spreek er dan over met je huisarts of een andere hulpverlener, of neem contact op met De DrugLijn (www.druglijn.be of 078 15 10 20).

Je kan ook terecht op www.alcoholhulp.be.
Een zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken. Je kan ook begeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.